



椿

うたごよみ 〱 弥生 〱

【短歌】

渡辺幸士選

元旦に日の出を待ちて礼拝し無事を祈りて
柏手をうつ
池田キヨ子

星空に今年の運を願いつつ両手会わせて健
康願う
赤星 文子

軽やかにテレビ体操始まった立つてはみる
が一分もたず
塚原 暁益

庭に出て春を捜して目をやれば土の中より
露のとう二つ
緒方 明美

亡き母の作りし料理に程遠く我は時短で
サット炒める
内田乃武子

老いてなおライバルとなる菜園のほうれん
草が私を見る
吉永由紀子

ちぎれ雲ひとつ漂う昼寝より覚めてうつつ
の空を仰げば
渡辺 幸士

【肥後狂句】

北川直美選

気にかかる

いやに少ない通学路
広田みどり

気にかかる

飲んで騒いで第六波
下山 千恵

気にかかる

施設入所の母の事
志垣 光

気にかかる

孫が大学受験だが
佐藤 葵

気にかかる

人間ドック結果待ち
平井やよい

気にかかる

一人は置けん認知妻
長原 産賀

気にかかる

又しても来たこん揺れは
光永 六

気にかかる

届かん友の年賀状
井元あさみ

気にかかる

診療拒否はされんどか
日高 美里

気にかかる

結果待たれる健診日
上田 梅清

気にかかる

賞味期限ないつだろか
中村 南幸

気にかかる

並外れとる反抗期
北川 直美

■お問い合わせ先 町教育委員会公民館事務局
096・234・2447 (内線321)

ひとの動き (敬称略)

1月11日(火)～2月10日(木)

birth **お誕生おめでとう**

住所 氏名 性別 保護者
 麻生原 福田 高虎 男 訓 久
 府 領 布袋 令人 男 妃 子

marriage **ご結婚おめでとう**

住所 氏名
 夫 芝 原 河野 晃之
 妻 福岡県 山崎友里恵
 夫 熊本市 家入 光輝
 妻 有 安 野仲沙久羅
 ほか 2 組

condolence **お悔やみ申し上げます**

住所 氏名 年齢 世帯主
 豊 内 甲斐 政樹 77 ヌイコ
 田 口 布田 益智 72 明 子
 西寒野 丸本 榮子 101 榮 子
 田 口 坂本 鐵弥 95 アヤ子
 上早川 坂本 英治 64 優 子
 西寒野 岩井マサエ 93 龍 一
 田 口 木村眞由美 63 久 男
 西寒野 永野 衛喜 92 妙 子
 ほか 2 人

data **甲佐町の人口・世帯数**

項目	数	増減
男	4,952	▲ 1
女	5,375	2
計	10,327	1
世帯数	4,380	2

令和 4 年 1 月 31 日現在

こうさの野菜で作ってみよう!

レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん (北原区)



アスパラガスの酢味噌和え

ご存じですか？

春を代表する野菜の1つであるアスパラガスには、栄養ドリンクにも配合される成分を含んでいるってご存じですか？アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、アミノ酸の一種で新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。この成分は、体内のエネルギー代謝を活性化させる作用があるため、栄養ドリンクやスポーツドリンクなどに配合されているんですね。

ビタミンAのもとになるβカロテンやビタミンC、ビタミンEなども豊富なアスパラガスを使った一品で、体調を崩しやすい季節の変わり目を元気に乗り切りましょう。



作り方

- ①アスパラの根本や皮のかたい部分はピーラーなどで削ぎとります。
- ②3～4 掬程の食べやすい大きさに切り、塩を入れた熱湯でサッとゆでたら、ザルに上げて冷ましておきます。
- ③別の鍋に湯を沸かし、シーフードミックスを湯通してザルに上げます。
- ④ボウルに味噌とからしを入れ、スプーンの背で押さえつけながら混ぜ合わせます。よく混ぜり合ったら、砂糖、赤酒、酢の順に混ぜ合わせます。
- ⑤できあがった酢味噌に、ゆでたアスパラとシーフードを混ぜ合わせ、しっかり絡まったら完成です。

材 料 (4 人分)

アスパラガス …………… 1 束
 シーフードミックス … 200g
 米味噌 …………… 大さじ 2
 砂糖 …………… 大さじ 1
 酢 …………… 大さじ 2～3
 赤酒 …………… 大さじ 1
 練りからし …………… 小さじ 1/2

編集後記

菜の花の黄色をあちこちで目にするようになりました。まだまだ寒い日もありますが、春は確実に近づいているようです。今月号では、この春、小学校を卒業する町内の小学 6 年生に出演を依頼。各小学校の児童会長などが協力してくれました。この取材が、残りわずかとなった彼らの小学校生活の思い出のひとつになれば嬉しいです。特集で取り上げたSDGsですが、「テレビや新聞で目にするけれど…」という人も少なくないはず。私自身がそうでしたので、より身近に感じてもらうためにという思いで言葉を紡いでいます。大切なのは、意識を変えることと行動すること。1 カ月後、紙面の子どもたちは中学生としての生活スタートさせます。この春、私たちもできる事から何か始めてみませんか。(と)